

遇見 • *Tai tung*體中



110年 畢業典禮特刊
發行人 陳明志
總編輯 圖書館



國立臺東大學附屬體育高級中學
臺東市體中路1號
TEL:(089)383629
FAX:(089)385090
<http://www.ntpehs.ttct.edu.tw/>



堅毅自信、優雅卓越

校長 陳明志

給110級畢業生

校長 陳明志

首先恭喜取得畢業資格的國、高三同學，歷經東體每個精彩豐富年度的淬煉洗禮，通過品格、學業以及技能的考核與訓練，除了能夠代表學校參加全中運、全國盃賽、全國聯賽，且能在每個賽事都能發揮個人及團隊訓練成果，堅持尊敬對手、永不放棄、堅持到底的運動競技精神，充分展現東體校訓精神

誠：始終如一、擇善固執

正：光明正大、剛正不阿

勤：自強不息、鍥而不捨

毅：志向堅定、果斷堅決

「逐夢體中、邁向巔峰」、「健康美、閱讀力、國際觀」是體中的願景以及學生圖像。學校藉由願景目標、學生圖像的確定及推動，凝聚師生共識，積極規劃各項行政措施，辦理運動科學圖書大樓之興建、規劃建構探索教育中心、施作改善運動環境設施工程、申辦國際交流線上視訊計畫、主辦「東岸足球聯賽、東岸田徑錦標賽、東岸棒球錦標賽」、協辦東柔盃柔道賽、規劃辦理夜間以及賽後課業輔導，加強與國訓中心、國家棒球隊、台東大學、國立體育大學、台灣體育大學等國家運動競技專責單位及技專校院的合作，期能獲得多樣運動競技觀摩、升學進路等資源，提升同學運動競技能力及強度、閱讀理解知能以及國際行動力，開拓更寬廣、永續的運動競技空間。

在東體我們不僅培育各運動種類優秀運動競技能力的學生，更有經過修習多元及跨域課程學習，發展個人優異潛能並獲致良好成果的優秀同學，如高三甲黃梓童除錄取高師大外，並以榜首之姿打敗科班學子，錄取國立東華大學原住民族樂舞與藝術學士學程。另有許多同學透過繁星、獨招、特色招生等不同管道選擇錄取各優秀國、私立大學運動競技及體育學系。

東體校歌「敦品勵學、術德雙攻、師生和融、承先啟後、貫徹始終」，不斷的提醒我們，下一階段的目標依然需要個人努力認真的態度、跨域學習的過程、感恩負責的內化質感、堅持精進的毅力，才能持續不斷累積、發展個人學識及技能，永續經營個人的專技及興趣。

「今日你以臺東體中為榮、明日台東體中，未來國家更將以你為榮」，不是口號確實是屬於東體人的約定。

期許大家能夠「立足臺灣、瞄準世界、射向奧運」！

原住民文化探索

「吃，是一種公民行為」--米其林主廚Alain Ducasse食物宣言

「.....我們要重新學會吃。因為吃好，是對自己的尊重。如果我尊重自己，我就能更好地尊重我周邊的環境。.....吃，除了是一種要維護的倫理道德，還是一個健康問題、文化問題、經濟問題、社會問題。.....吃好和購買力無關，吃好首先是一種認識、一個學習的過程、一種行為。每個人都能學會選擇優質食物，學會辨別我們身體需要攝入的營養，學會花點時間好好吃飯並讓每頓飯都帶著儀式感。」

節錄自《吃，是一種公民行為【米其林主廚Alain Ducasse食物宣言】：讓我們重新學會吃，一起用吃，改變世界！》

本校原住民文化教師社群於110年4月28日規劃一場原民飲食文學(社會科議題：市場的糧食轉型主題)結合公共議題與社會探究課程，引導學生透過「有意識」的飲食，可以是促成原民傳統文化傳承的公民行動手段。並從此活動中的部落組織運作模式，了解其如何傳承原住民傳統作物與飲食的山林智慧，並與學校周遭部落建立共好關係。

活動設計原民飲食部落體驗活動，帶領高中部以及原住民文化研究社(原舞社)學生參訪臺東大南達魯瑪克部落。藉由多元體驗之學習方式，讓學生了解部落傳統飲食與自然環境的關聯性。邀請邀請東魯凱文化教育促進會以及南島達瓦娜廚房部落主廚擔任課程主題講座講師，為學生解說部落食的文化-食品加工機械主題與食品加工手作主題。內容包含原住民傳統文化的山林智慧、山林植物與部落生活關聯、原住民傳統作物栽種方式(小米與紅藜)與飲食文化以及農作物加工方式。

藉此體驗參訪規劃，期望學生除了了解原民傳統飲食與作物的優點、部落與林務局合作的林下經濟計畫、傳統作物復育情形、原民智慧如何與山林和諧共處之外，也能藉此看見部落公民實踐公共利益的方式，並能思考自身社區或部落的共好策略。



生命鬥士~林欣蓓

110年5月12日輔導室辦理特教融合教育宣導及教師研習特別邀請到了肢體障礙金剛芭比-林欣蓓蒞校分享，欣蓓老師4歲時，因不知名病毒侵入脊椎，年幼的她毫無預警地癱瘓，必須終身與輪椅為伍，又因長期坐輪椅導致脊椎側彎100度，就此身體多了39根鋼釘，她曾一度恨透自己，想從醫院頂樓往下跳，卻發現圍牆很高，連跳樓的能力都沒有。

後來林欣蓓沒有因此放棄人生，反而坐著輪椅用「135公分的高度」花一個月時間走遍日本、泰國、奧地利、德國、[紐西蘭](#)等10個國家，用無懼的力量證明輪椅族也能做到「兩隻腳才能做」的事情。

儘管生活充滿障礙與挑戰，林欣蓓已學會與生命和解，她認為每一段失去，都是為了等待重新開始的機會，凡事一定都有解決方法，只怕不去嘗試而已，「日子就是大吼大叫後，繼續往前衝」。最後也由陳明志校長致贈感謝狀，代表本校師生對老師的感謝。

希望透過活動的參與能讓本校師生更了解身心障礙者在課業學習、生活輔導、社會適應等方面的不便與困難，增進對身障者的認識與了解，學習如何正確提供適性協助、培養尊重他人、關懷生命的愛心與耐心。



你們倆遇見之後

孫瑤

你們倆遇見之後，看似沒有什麼，其實對方正悄悄的改變了彼此的生命。牠的一生比我們短暫太多，有句台詞是這麼說的：「我活著的目的是為了什麼。」不要說小狗，先問問自己，自己活著是為了什麼，我們總會找生命的意義，或許是一個人和一個事件中而發現。

牠可能只是你人生中的一部分，但你卻是的人生旅途中的全部。雖然牠的生命短暫，卻只對你忠誠，牠總是有著一股用之不竭的熱情和能量，每次都可以被牠的熱誠所感染。

從表面去看，你們的關係好像只是主人和寵物這樣而已，但其實你們兩個是在互相學習和成長，當我們在飼養動物時，不會只有想到自己，而是會連同的想到牠們，也會去關心牠們的狀況，在做事時會更加的謹慎，深怕做錯了一個決定，就牠們造成傷害，這樣長久下來自己就學會了擁有一顆同理心去對待萬物，做起事來也比一般人更嚴謹，所以自己可以比其他人更成熟許多。

自己特別喜歡流浪狗，因為在牠的一生中從來沒有正常的一頓飯，也沒有居住在好的生活環境，更別說身體的健康了，絕對是一身病和滿身的蟲子，如果養到了流浪狗，你會發現牠們是非常的惜福，希望自己能養到流浪狗，因為牠們一生從來沒有幸福過，自己或許可以在牠的一生中給予幸福和快樂來過牠最後的時光。

有些人會說養狗很麻煩或者說養狗花費很高等一些抱怨的言語，可是在養狗的過程中不知不覺的改變了許多人的生命。是的，我必須說，養狗卻實是挺麻煩的，但當你真正體會到牠給你的忠誠和熱忱，看到牠一身健康時，你會覺得那些麻煩事做起來一切都值得了，再來，養狗這種事，如果給能力高的人來飼養，會讓狗很幸福，但要是只是在飼養並沒有真正關心牠，只會讓牠覺得很痛苦，養狗的宗旨就是希望牠們能夠很快樂、平安，沒有人希望牠們越活越慘，先評估自己的能力，要是能力不行，就真的千萬別養狗。

自從養了狗狗之後，會慢點的意識到和了解「活在當下」，因為活在當下就是生命的意義，我們誰都不知道誰會先離開，在還在的時間就該認真的做任何事，積極的去關心你所愛的，等到誰先離開了，再多的不捨都喚不醒，珍惜拿得來不易的緣份，因為遇見了彼此，而互相改變了彼此的生命，怎麼樣也無法超越那份情誼，從狗狗身上學到太多太多了，應該要好好的謝謝牠們。

誰都不想面對牠們的離開，總是會害怕，但生老病死這是這世上不變的道理，也正因為牠們而讓自己學習接受及面對，讓我們能夠釋懷，我們心愛的狗狗不管發生什麼，總是會回到我們的身邊。在牠們生命的旅程中，總是跟著我們一起成長，總是能無私的給予我們最溫暖的陪伴。我們不能掌握生命的長短，我們只能在有限的時間內珍惜和陪伴，這無可取代的羈絆，彼此的感情是稱得上家人。在狗狗的旅程中有句台詞中有句話：「過去已經過去，未來一切都會越來越好，生活一定不會重蹈覆轍以前的噩夢，只要活在當下，活在當下，就是一隻狗的使命。」如果有用心養過狗狗相信一定能體會到這句話。我們常常說我們帶給牠們幸福，但其實牠們給予我們的快樂遠超於我們給牠們的，

雖然說我們兩個是完全不同的生物，言語上沒辦法溝通，生活方式也不同，但卻能互相的了解彼此和有絕對的默契，有時只需要一個眼神就能明白接下來的指令，這是誰也學不來的，就只專屬於我們，相信這真摯的情誼，遇見了彼此莫過於一生最幸福的事，也是遇見了彼此才知道生命的意義。

我和牠的快樂時光

孫瑀

在你我的生命中是否有一個「牠」？陪你一起經歷人生中大大小小的事，和你一起面對所有的困難！而牠的出現有沒有讓你的生活更有趣？

狗對我來說是最忠心的動物，甚至比人還要忠誠，不用你一句我一句得描敘就能懂對方，只是1, 2個小時不見，見到你彷彿就像是好幾年不見一樣，也許這就是我們之間的情感吧！！

我的狗叫敖犬，我才跟牠短短相處三年，三年不長也不短，但是我和牠就像是十幾年的感情一般，我的任何情緒牠都能感受得出來，相處久了，我的任何一句話牠都會聽，我很謝謝牠在我難過時總是來討我摸或撒嬌，讓我的心情變得比較舒服，我覺得不管是自己的狗還是外面流浪的狗，我們都應該以牠們的角度去看待牠們的世界，你們的相遇，看似沒什麼特別，但對牠來說就是最幸福的一件事情，雖然說彼此是不同的生物，生活方式那些一定都會不同，但相處的時間久了彼此之間就有一定的默契，甚至一個眼神就能知道下一個指令，這是只有你們之間才能懂得，誰也學不來，只專屬於你們之間，牠們的生命比我們的還要短暫，所以牠們一定希望在牠們短暫的生命中找到一位好主人讓牠們短暫的生命充滿意義，尊重彼此的生命，愛護牠們，給牠們一個溫暖的家，讓牠們擁有愛與歸屬感，這份真摯的情誼，一定是彼此生命中最幸福的一件事情。

願我們可以讓牠們的生活多采多姿，不再怕那些欺負她們的人類了，多一點關愛，讓牠們活得更快樂，「活在當下」是狗的一生中最重要的事情，牠們不只是單單陪伴我們，還會教會我們許多事情，人狗之間的交流可達到何等深刻的地步？讓雙方都受益無窮，國際知名訓狗師西薩米蘭有一句話是這麼說的：「狗的智慧，是治療靈魂的良藥」__西薩米蘭

狗的天性就像一支溫暖而明晰的標竿，能提醒我們尊重、真誠、寬恕與智慧等寶貴價值的存在。

這些溫馨的故事說明了狗不只是我們的好朋友，也是我們最好的老師。

西薩米蘭也說每到一個人生階段，都有一位狗夥伴成為他的導師，幫助他克服恐懼，度過煎熬，創造更有愛，更平衡的生活。在這個世界上，只有很少人會成為能夠與狗溝通的狗靈媒，但每個人都有希望當狗群領袖。



國中職業試探~公東高工各群科

輔導室於4月14日辦理「國二學生至公東高工學校進行職業試探技職實作」活動，請公東高工學校師資群提供3小時(設計群—室內空間設計科、餐旅群—餐飲科、土木建築群—木工科、家政群—時尚造型科4群4科)課程介紹、授課與實務操作指導教學。

1. 公東高工各群科介紹、宣導。
2. 室內空間設計科 - 球燈製作。
3. 餐飲科 - 蛋黃酥製作。
4. 木工科 - 杯墊製作。
5. 時尚造型科 - 造型體驗，包含燙髮體驗、光療美甲與身體彩繪。

同學們玩的不亦樂乎，認識了很多公東的學長姐和老師，開心滿足的拿著自己的作品返校，透過一次次的職涯探索，拓展自己的視野~以後的路又更寬廣了些~

